Kohlrabieintopf mit Graupen.

250 g feine Graupen, 40 g Fett, 1 kg Kohlrabi, etwa 1½ l Gemüse- oder Knochenbrühe, Salz, Zwiebel oder Lauch.

In heißem Fett bräunt man die feingeschnittene Zwiebel und gibt die gewaschenen, eingeweichten Graupen mit dem Einweichwasser und Brühe dazu zum Ausquellen. Etwa nach der Hälfte der Garzeit (½ Stunde) gibt man die geputzten, in Stifte geschnittenen Kohlrabi dazu. Gleichzeitig kocht man die Kohlrabiblätter in wenig Wasser weich, hackt sie fein und gibt sie zum Schluß an das Gericht.

Apfel- oder Rhabarbergraupen.

250 g Graupen, 1—1¼ l Wasser, evtl. Zitronenschale, 750 g Äpfel oder Rhabarber, Zucker und Zimt nach Geschmack, 1 Prise Salz.

Die gewaschenen, eingeweichten Graupen werden mit dem Einweichwasser, der Zitronenschale und Salz gar gekocht. Inzwischen werden die geschälten, in Stücke geschnittenen Äpfel zu Kompott gekocht, den Graupen untermischt und das Ganze mit Zucker und Zimt bestreut angerichtet.

Schroteintopf mit Gemüse.

Etwa 1½ l Gemüse- oder Knochenbrühe, 50 g Fett oder Speck, 125 g Weizen- oder Roggenschrot, 1—1½ kg grüne Bohnen, grüne Erbsen, Tomaten, Blumenkohl oder andere der Jahreszeit entsprechende Gemüse, 500 g Kartoffeln, Zwiebel oder Lauch, Salz, etwas geriebener Käse, Kräuter.

Zu dem in Fett mit feingeschnittener Zwiebel durchgedünsteten Schrot gibt man die heiße Brühe. Die geputzten, zerkleinerten Gemüse werden mit den Kartoffelstücken und Salz darin gar gekocht. Mit gehackten Kräutern oder geriebenem Käse schmeckt man ab.

Schrotauflauf mit Gemüse.

200 g feines Roggenschrot, ¾ l Wasser oder Gemüsebrühe, 1 kg verschiedenes Gemüse, 30 g Fett, 50 g Mehl, evtl. etwas Milch, Salz, 1 Ei oder 1 Teelöffel Milei mit 4 Eßlöffeln Wasser verquirlt, 50 g Speckwürfel, geriebene Semmel, einige Fettflöckchen.

In Wasser oder Gemüsebrühe kocht man das Schrot gar (Kochkiste). Inzwischen dünstet man das vorbereitete Gemüse in wenig Wasser fast gar und stellt aus Fett, Mehl, Gemüsewasser und evtl. Milch eine Tunke her, die man mit Eigelb binden kann. In die gefettete Auflaufform schichtet man die mit Schnee unterzogene Schrotmasse mit den Speckwürfeln und dem Gemüse. Als Abschluß gibt man Schrotbrei darüber. Mit geriebener Semmel bestreut und Fettflöckchen belegt, bäckt man den Auflauf etwa 1 Stunde.

Grießklöße mit Birnengemüse.

1¼ l Milch, 20 g Fett, Salz, 350 g feiner Grieß, 1 Ei, Zitronenschale, 40 g Zucker, 1 Prise Salz.

Die Milch bringt man mit dem Fett, Zitronenschale und Salz zum Kochen, streut Grieß und Zucker hinein und kocht unter Umrühren die Masse zum Kloß. Das Ei wird verquirlt dazugegeben. In kochendes, leicht gesalzenes Wasser gibt man einen Probekloß. Dann formt man runde Klöße oder sticht sie mit einem Eßlöffel ab und gibt sie in das kochende Wasser. Vom Kochpunkt ab läßt man sie im offenen Topf etwa 10 Minuten ziehen. Man kann in Fett geröstete, geriebene Semmel darübergeben. — Dazu Birnengemüse oder beliebiges Kompott. — Ebenso kann man die Klöße mit grünem Salat oder Gemüse essen. Der Teig wird dann statt mit Zucker und Zitronenschale mit Kräutern und evtl. mit geriebenem Käse abgeschmeckt.

Birnengemüse.

1 kg kleine Birnen, 1½ l Wasser, Zitronenschale, 50 g Speck, 40 g Mehl, 1 Prise Salz, Zucker und Essig oder Zitronensaft nach Geschmack.

Die geschälten und halbierten Birnen werden mit Zitronenschale und Wasser gar gekocht. Aus dem gewürfelten Speck, dem Mehl und Birnenwasser stellt man eine nicht zu dicke Tunke her, gibt die Birnen hinzu und schmeckt mit Essig oder Zitronensaft, Salz und Zucker ab.

Grießschmarren ohne Eier.

1 l Milch, 250 g Grieß, Salz, Zitronenschale, 20 g Fett, Zucker und Zimt nach Geschmack.

Die Milch bringt man mit Zitronenschale und Salz zum Kochen, streut den Grieß hinein, kocht ihn gar, gibt Zucker und Fett dazu und bäckt ihn in ausgefetteter Pfanne im Ofen. Mit zwei Gabeln wird er zerrissen und mit Zucker und Zimt bestreut. — Dazu Kompott.

Noch einmal Hauptgerichte

Die hier zusammengestellten Rezepte berücksichtigen vor allem sommerliche Gemüse und bringen somit eine Ergänzung zu dem Rezeptdienst „Hauptgerichte einmal ohne Fleisch". Dazu soll noch gesagt sein, daß es gerade im Sommer leicht möglich ist, aus einem gedämpften oder gedünsteten Gemüse und Pellkartoffeln oder Backblechkartoffeln eine schmackhafte und sättigende Mahlzeit herzustellen, zu der als Ergänzung vielleicht noch ein Salat gereicht wird.

Spargel-Kartoffelauflauf.

1 kg Spargel (Sellerie oder Rosenkohl), 1 kg Kartoffeln, 40 g Speck, 20 g Fett, 40 g Mehl, Salz, 1 Prise Zucker, 1 Eigelb oder Milei, geriebene Semmel, evtl. geriebener Käse oder Hefeflocken und einige Fettflöckchen.

Der geschälte und in etwa 4 cm lange Stücke geschnittene Spargel wird in wenig Salzwasser mit 1 Prise Zucker gar gekocht. Inzwischen dämpft man die Kartoffeln in der Schale. In eine gefettete Auflaufform gibt man die Hälfte der abgezogenen, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln, Speckwürfel und Spargel. Als Abschluß füllt man die restlichen Kartoffeln und die aus Gemüsewasser, Fett, Mehl und verquirltem Ei hergestellte Tunke darüber. Mit geriebener Semmel und Käse bestreut und Fettflöckchen belegt, bäckt man den Auflauf etwa 30 Minuten, bis er goldgelb ist. — Dazu grünen Salat.

Spinatauflauf.

1 kg Spinat, etwas Zwiebel oder Lauch, 20 g Fett, 20 g Mehl, 50 g Brot oder eine Semmel, 10 g Fett, 2 Eier oder 1 Ei und Milei, knapp ¼ l Milch, Salz, geriebene Semmel.

Der verlesene, gewaschene Spinat wird roh gehackt, in heißem Fett mit der feingeschnittenen Zwiebel angedünstet, das Mehl darüber gestreut. Nachdem man das Ganze 10 Minuten gedünstet hat, gibt man die gerösteten Brotwürfel, die mit Milch verquirlten Eigelb und den Eischnee dazu. Die Masse bäckt man, mit geriebener Semmel bestreut, in einer gefetteten Auflaufform etwa ½ Stunde. — Dazu Kartoffeln.

Pilzgraupenauflauf.

200 g Graupen, etwa 1 l Wasser, 750 g Pilze, 30 g Fett oder Speck, Zwiebel oder Lauch, 20 g Mehl, Salz, gehackte Petersilie, evtl. geriebener Käse oder Hefeflocken.

Die gewaschenen und eingeweichten Graupen werden mit dem Einweichwasser und Salz ausgequollen. Inzwischen hat man die Pilze geputzt, gewaschen und evtl. kleingeschnitten. In Fett dünstet man sie mit feingeschnittener Zwiebel unter Zugabe von ¼ l heißem Wasser etwa 15 Minuten, stäubt dann das Mehl darüber, kocht durch und gibt Petersilie dazu. In die vorbereitete Auflaufform schichtet man Graupen und Pilze. Als oberste Schicht gibt man Graupen und gießt den Rest der Pilztunke darüber. Mit geriebenem Käse und geriebener Semmel bestreut, überbäckt man den Auflauf etwa ½ Stunde. — Dazu grünen Salat.

Fenchel-Kartoffelauflauf.

1 kg Fenchel, 1 kg Kartoffeln, ¾ l Milch, 1 Ei, 30 g Mehl, 2 Eßlöffel Hefeflocken, Kümmel, Salz.

Von den Fenchelknollen entfernt man, wenn nötig, die äußeren Blätter und schneidet das Grüne ab. Dann schneidet man sie und die geschälten Kartoffeln roh in Scheiben. In eine ausgefettete Auflaufform werden sie abwechselnd mit Salz und Kümmel und dem feingeschnittenen Fenchelgrün eingeschichtet. Als oberste Schicht gibt man Kartoffeln. Darüber gießt man die mit Ei und einem Eßlöffel Hefeflocken verquirlte Milch. Mit Kümmel und Hefeflocken bestreut, bäckt man den Auflauf etwa 1 Stunde. — Dazu eingelegte rote Rüben oder grünen Salat.

Schikoreeauflauf.

750 g — 1 kg Schikoree, 30 g Fett, 50 g Mehl, ¼ l Milch, Salz, etwas Zitronensaft oder Essig, eine Prise Zucker, 1 Ei oder 1 gehäufter Teelöffel Milei mit 4 Eßlöffeln Wasser verquirlt, Salz.

Aus den Staudenenden schneidet man mit

einem spitzen Messer den harten Keil heraus, weil dieser einen bitteren Geschmack hervorruft. Etwas braungewordene Blattränder werden entfernt. In breite Streifen geschnitten dünstet man den Schikoree etwa 5 Minuten in wenig Salzwasser. Aus Fett, Mehl, Gemüsewasser und Milch stellt man eine dickliche Tunke her, die man pikant abschmeckt und evtl. mit Eigelb bindet. Das Gemüse wird in diese Tunke gegeben und der Schnee untergezogen. Man füllt das Ganze in eine gefettete Auflaufform und überbäckt das Gemüse etwa 25 Minuten im Ofen. — Dazu Kartoffeln.

Spinatrolle.

750 g Pellkartoffeln, 1 Ei oder Milei, 30 g Fett, evtl. geriebener Käse, Salz, soviel Mehl, daß man den Teig ausrollen kann, evtl. etwas Milch.

Zur Füllung: 750 g Spinat, 20 g Fett, Zwiebel oder Lauch, 30 g Mehl, etwa $^1/_8$ l Milch, Salz.

Die gekochten, abgezogenen Kartoffeln werden gerieben, mit den anderen Zutaten zusammen verarbeitet und 1 cm dick ausgerollt. In heißem Fett dünstet man den roh gehackten Spinat mit der feingeschnittenen Zwiebel, gibt die mit dem Mehl verquirlte Milch dazu und kocht kurz durch. Abgekühlt streicht man den Spinat auf die Kartoffelmasse, rollt diese zusammen, bestreicht die Rolle mit Milch oder etwas zurückgelassenem Ei und zwar besonders die Enden. Auf gefettetem Blech im Ofen backt man sie etwa $^1/_2$ Stunde. — Dazu Tomatentunke.

Pilzbratlinge mit Petersilienkartoffeln.

600 g Pilze, 250 g gekochte, geriebene Kartoffeln, Mehl nach Bedarf, 1 Ei, Salz, Zwiebel oder Lauch, 1 Eßlöffel gehackte Kräuter, geriebene Semmeln, Fett.

Die Pilze werden geputzt, gewaschen, kleingeschnitten, mit den feingeschnittenen Zwiebeln im eigenen Saft gedünstet und durch den Fleischwolf gedreht. Die Pilzmasse wird, wenn nötig, auf ein Sieb zum Abtropfen gegeben und die Pilzbrühe zu Suppen oder Tunken verwendet. Aus der mit den Kartoffeln, Ei, Mehl, Salz und Kräutern vermischten Pilzmasse formt man Bratlinge, die man in geriebener Semmel wendet und in heißem Fett bratet. — Dazu Petersilienkartoffeln oder Pellkartoffeln und Tomaten- oder grünen Salat.

Pilzgulasch mit Semmelklößen.

40 g Speck oder Fett, Zwiebel oder Lauch, 1 kg Pilze, evtl. Tomatenmark oder 2 Tomaten, 30 g Mehl, Salz, Petersilie.
In heißem Fett röstet man die Zwiebel- oder Lauchringe braun, gibt wenig heißes Wasser und die würflig geschnittenen Pilze dazu und dünstet sie weich. Dann fügt man Salz, Tomatenmark und Mehl hinzu, kocht noch einmal gut durch und gibt evtl. die roh durch ein Sieb gedrückten Tomaten und gehackte Petersilie dazu. — Dazu Semmelklöße, Pellkartoffeln oder Kümmelkartoffeln.

Spinatsalat mit gestrecktem Rührei.

750 g Spinat, etwas Essig oder Zitrone und Öl oder Milch, Kräuter nach Geschmack.
Der Spinat wird 10 Minuten in Salzwasser (1 Teelöffel Salz auf 1 Liter Wasser) gelegt und gut gewaschen. Dann schneidet man die Würzelchen ab, rollt immer mehrere Blätter, die von größeren Stielen befreit sind, ineinander und schneidet sie in sehr schmale Streifen. Mit den übrigen Zutaten macht man den Salat an. — Dazu gestrecktes Rührei oder Kartoffelschmarren.

Gestrecktes Rührei.

4 Eßlöffel Haferflocken, 2 Eier, $^3/_8$—$^1/_2$ l Milch, Salz, Backfett.
Die Flocken läßt man etwa 1 Stunde in $^3/_8$ l Milch quellen. Dann gibt man Eier, Salz und evtl. die restliche Milch dazu, verquirlt alles gut und bäckt das Ganze wie Rührei in der Pfanne. Man darf es nicht zu hart werden lassen.

Kohlrabirollen.

375 g Kohlrabi-, Blumenkohl- oder Spinatblätter, Semmel-, Reis-, Graupen- oder Haferflockenfüllung, 20 g Fett, 30 g Mehl, etwas saure Milch, Salz.
Die Gemüseblätter werden, wenn nötig, von den Strünken befreit und in wenig Wasser ganz kurz gekocht (Spinat nur einmal aufkochen!). Dann werden die Blätter gefüllt, zu Rollen geformt und in etwas Fett angedünstet. Unter Beigabe von Gemüsewasser schmort man sie fertig. Nachdem man die fertigen Rollen herausgenommen hat, bindet man die Tunke mit dem in der sauren Milch verquirlten Mehl, kocht durch und schmeckt ab. — Dazu Pellkartoffeln

Paprika-Tomatengemüse.

6—8 Stück (500 g) Paprika, 30 g Fett, Zwiebel oder Lauch, evtl. etwas Knoblauch, 500 g Tomaten, Petersilie, Salz.

Die Paprikaschoten werden von den Samen befreit und in feine Streifen geschnitten. In heißem Fett dünstet man feingeschnittene Zwiebel und Knoblauch hellgelb, gibt Paprika und Tomatenscheiben hinzu und dünstet das Ganze evtl. unter Zugabe von etwas heißem Wasser und Salz gar. — Dazu Kartoffeln.

Endiviengemüse.

750 g Endivien, 30 g Fett, 30 g Mehl, $^1/_8$ l Milch, evtl. Tomatenmark oder Kräuter, Hefeflocken, Salz.
Die in Streifen geschnittenen Endivien gibt man in eine Tunke, die man aus Fett, Mehl, Gemüsewasser und Milch herstellt und mit den übrigen Zutaten abgeschmeckt hat. Das Gemüse läßt man kurz darin ziehen. — Dazu Backblechkartoffeln oder Kartoffelbratlinge.

Grüne Bohnen mit Tomaten.

750 g grüne Bohnen, Zwiebel oder Lauch, 40 g Speck oder Fett, 250 g Tomaten, 30 g Mehl, Petersilie, Salz.
Die geputzten, gebrochenen Bohnen werden mit der kleingeschnittenen Zwiebel in dem ausgelassenen Speck angedünstet. Unter Zugabe von etwas heißem Wasser, Bohnenkraut und Salz dünstet man sie fast gar, gibt die in Scheiben geschnittenen Tomaten und das angerührte Mehl dazu. Wenn alles gar ist, gibt man gehackte Petersilie darüber. — Dazu Pellkartoffeln. Man kann die Bohnen auch mit Kartoffeln als Eintopf kochen.

Grüne Bohnen in Milch.

1 kg grüne Bohnen, Zwiebel oder Lauch, 30 g Speck oder Fett, etwas Bohnenkraut, Salz, $^3/_8$ l Milch, 20 g Mehl, Petersilie.

Die geputzten, geschnibbelten Bohnen werden wie oben fast gar gedünstet. Dann fügt man das mit der Milch verrührte Mehl bei und läßt gar kochen. Mit gehackter Petersilie richtet man an. — Dazu Pell- oder Kümmelkartoffeln.

Gemüse-Kartoffelsalat.

250 g Pellkartoffeln, 750 g gemischtes Gemüse (Sellerie, Möhren, grüne Erbsen, grüne Bohnen), evtl. etwas Kopf- oder Endiviensalat, einige Äpfel oder Tomaten, saure Milch oder Öl, Essig oder Zitronensaft, Kräuter, geriebene Zwiebel, Salz.

In eine Marinade aus Milch oder Öl, Zitronensaft, geriebener Zwiebel und gehackten Kräutern gibt man die gekochten, abgezogenen, geschnittenen Kartoffeln und die gekochten, kleingeschnittenen Gemüse. Die rohen Äpfel gibt man kleingeschnitten, die Möhren roh gerieben darunter. — Mit Tomatenscheiben und grünem Salat kann man verzieren. — Dazu Kümmelkartoffeln, Eierkuchen oder Bratlinge.

Rhabarberkartoffeln.

1 kg Kartoffeln, 500—750 g Rhabarber, 50 g Speck, Zucker, Salz.
Die geschälten und in kleine Stücke geschnittenen Kartoffeln werden in wenig Wasser fast gar gekocht, etwas zerdrückt, der kleingeschnittene Rhabarber dazugegeben und gar gekocht. Mit Zucker, Salz und evtl. Zitronensaft schmeckt man ab und gibt den in Würfel geschnittenen, ausgelassenen Speck darüber. — Statt Rhabarber kann man auch **Äpfel, Pflaumen** oder **Kürbis** nehmen.

Lübecker Eintopf.

750 g — 1 kg grüne Bohnen, 500 g kleine, reife Birnen mit Stiel und Schale, 750 g Kartoffeln, 50 g Speck, 30 g Mehl, Petersilie, Salz.
In dem gewürfelten Speck dünstet man die geputzten, gebrochenen Bohnen an, füllt mit heißem Wasser auf, gibt nach 10 Minuten Birnen und geschnittene Kartoffeln dazu und kocht das Ganze gar. Mit etwas angerührtem Mehl kann man noch binden, durchkochen, abschmecken und gehackte Petersilie dazugeben.

Sommerlicher Eintopf.

1 kg Gurken, 250 g Pilze, 375 g Tomaten, 750 g Kartoffeln, 50 g Speck oder Fett, Salz, Petersilie oder Dill.
Die geschälten Gurken werden in nicht zu kleine Stücke geschnitten und zusammen mit den Pilzen, den abgezogenen, geviertelten Tomaten und den Kartoffelscheiben zu den ausgelassenen Speckwürfeln gegeben. Unter Zugabe von etwas heißem Wasser dünstet man das Ganze gar, bindet evtl. mit etwas angerührtem Mehl, kocht noch einmal durch und streut gehackte Petersilie oder Dill darüber.